



2023年

7月分献立予定表

上板町学校給食センター ホームページ

<https://www.townkamiita.jp/soshiki/kyouiku/gakkokuyusyokucenter/>



こんだてめい		ざいりょうめい						栄養価 (小学校3・4年生)		
日	曜日	主食・おかず・牛乳	あか おもに体をつくるもとになる 魚・肉・たまご・豆・豆製品など	みどり 牛乳・乳製品・小魚・海そうなど	色のこい野菜	おもに体の調子を整えるもとになる その他の野菜・果物・きのこ	きいろ おもにエネルギーのもとになる こく類・いも類・さとう・菓子	種実類・油類	エネルギー kcal	たんぱく質 g
3	月	ごはん 牛乳 ホイコーロー はるまき きゅうりのかおりづけ	ふた肉 みそ はるまき	牛乳	にんじん ピーマン	しょうが にんにく きりぼしだいこん キャベツ たまねぎ たけのこ ほしいたけ	米 さとう でんぷん	油 ごま油	652	22.3
4	火	ツナごはん 牛乳 とう乳みそスープ れんこんとハムのサラダ とうふナゲット(幼・小:2 中:3)	ツナ 油あげ ベーコン みそ とう乳 ハム とうふナゲット	牛乳 しおこんぶ 牛乳	にんじん にんじん こまつな	しめじ ごぼう たけのこ ほしいたけ えだまめ たまねぎ まいたけ れんこん きゅうり	米 むぎ さとう	ごま油 ごまドレッシング	649	26.1
5	水	パンパン 牛乳 とり肉のハーブやき コールスローサラダ ポテトスープ	とり肉 ベーコン	牛乳	にんじん にんじん チンゲンサイ	パン キャベツ きゅうり たまねぎ	パン	コールスロードレッシング	621	26.1
6	木	コッペパン 牛乳 チキンビーンズ かいそうサラダ みかんジャム	とり肉 だいず かいそうミックス	牛乳	トマト にんじん ピーマン にんじん	たまねぎ しめじ きゅうり もやし	パン じゃがいも さとう	ナムルドレッシング	589	27.4
7	金	ごはん 牛乳 あじフライ(パックソース) ごまあえ たなばたそうめんじる たなばたゼリー	あじフライ なると	牛乳	こまつな にんじん にんじん ねぎ	キャベツ きりぼしだいこん たまねぎ えのきたけ	米 さとう そうめん たなばたゼリー	油 ごま	651	21.4
10	月	ごはん 牛乳 てりやきハンバーグ すだちかおるキャロットラペ いらたまスープ	ハンバーグ ツナ たまご かにかま	牛乳	にんじん バセリ にら	たまねぎ えのきたけ すだちかじゅう たまねぎ もやし	米 さとう でんぷん さとう でんぷん		647	25.8
11	火	なつやさいカレー 牛乳 上板町産はくどうデザート	ふた肉 しろいんげんまめ だっしふん乳	牛乳	にんじん かぼちゃ	しょうが にんにく たまねぎ えだまめ コーン なす りんご はくどう みかん もも パイン	米 ゼリー	カレールウ	663	20.6
12	水	コッペパン 牛乳 いわしのトマトに コーンサラダ やさいスープ ヘアチョコ	いわしのトマトに とうふ	牛乳	にんじん にんじん こまつな	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ もやし えのきたけ	パン	チョコクリーム	610	25.1
13	木	小型キャロットパン 牛乳 ジャージャーめん(サラダめん) ジャージャーめん(肉みそ) 肉しゅうまい(2こ) いもチップ	ふた肉 だいず みそ 肉しゅうまい	牛乳	にんじん チンゲンサイ にんじん	もやし きゅうり しょうが にんにく たまねぎ たけのこ ほしいたけ	パン ちゅうかめん さとう でんぷん	ごま油	642	26.8
14	金	えびピラフ 牛乳 チンゲンサイのミルクスープ イタリアンサラダ すだちゼリー	えび とり肉 しろいんげんまめ ハム	牛乳 牛乳 だっしふん乳	にんじん バセリ にんじん チンゲンサイ	にんにく たまねぎ たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり コーン	米 むぎ	ベシャメルソース イタリアンドレッシング	604	26.5
18	火	ごはん 牛乳 じゃがいものいそに れんこんとえだまめのしゃきしゃきあえ あじつけのり	ふた肉 さつまあげ とり肉	牛乳 ひじき	にんじん いんげん	しょうが たまねぎ こんにゃく きゅうり れんこん えだまめ コーン	米 じゃがいも さとう さとう		622	25.7
19	水	こがたことうパン 牛乳 なす入りパンネのポロネーゼ チキンのかおりやき(幼・小:2 中:3) えだまめのしおゆで	ふた肉 だいず チキンのかおりやき	牛乳	にんじん ピーマン トマト	にんにく なす たまねぎ えだまめ	パン こくとう パンネ	油	600	27.8
20	木	コッペパン 牛乳 とり肉のレモンふうみ コーンあえ わかめスープ メープルジャム	とり肉 とうふ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	レモンかじゅう きゅうり キャベツ コーン たまねぎ もやし しいたけ	パン でんぷん さとう さとう	油	648	31.1

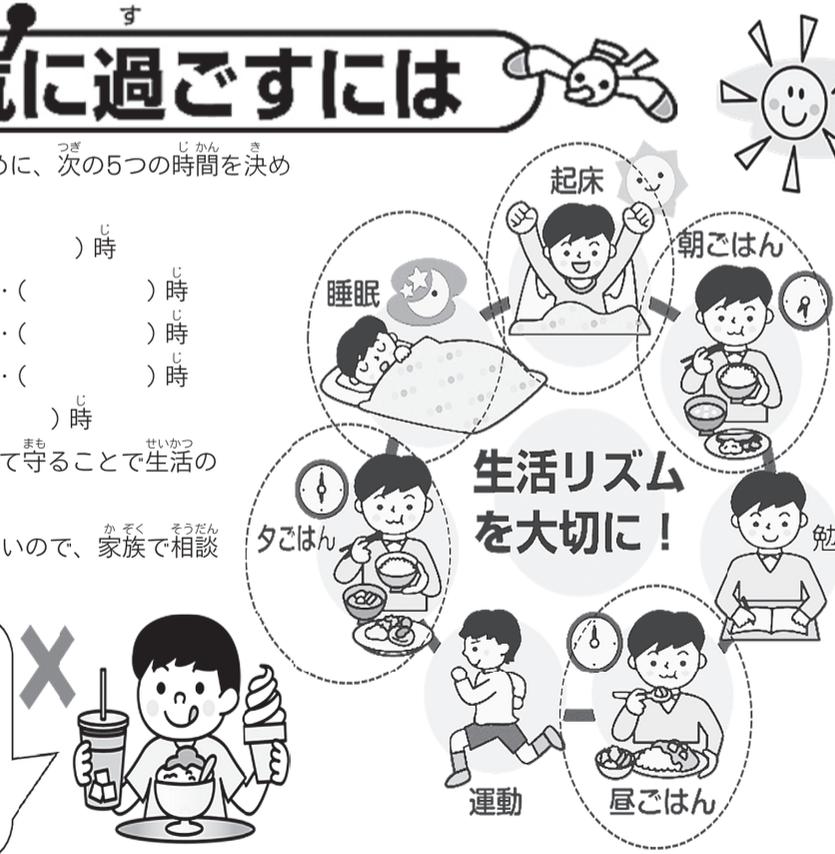
夏を元気に過ごすには

規則正しい生活リズムを守るために、次の5つの時間を決めることをおすすめします。

- ① 朝、起きる時間……()時
- ② 朝ごはんを食べる時間……()時
- ③ 昼ごはんを食べる時間……()時
- ④ 夕ごはんを食べる時間……()時
- ⑤ 夜、寝る時間……()時

この5つの時間をきちんと決めて守ることで生活のリズムも整っていきます。自分だけで決められるものではないので、家族で相談してみましょう。

冷たいものや甘いものとりすぎは、おなかをこわしたり、食欲がなくなったりする原因になります。ほどほどにしましょう。



生活リズムを大切に!

水分補給は、のどがかわいたと感じる前にこまめに飲みましょう。汗をたくさんかいたら塩分もいっしょにとるといいですね。

今月の地産地消

☆県産食材
(わかめ・すだち・豚肉・鶏肉・竹の子・れんこん・そうめん・味付けのり)

☆上板町産
(米・チンゲンサイ・しいたけ・えだまめ・なす・白桃)

今月はJA板野郡のご協力により、えだまめとなす、白桃を取り入れています。

※ 都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。
※ アレルギーの原因となる物質(牛乳・卵・小麦など)を使用しています。
※ コッペパンには、徳島県産の米粉が10%含まれています。